



بیمارستان علی ابن ابیطالب (ع)
شهرستان راور

خود مراقبتی

در

بیماریهای غیر واگیر



بیمارستان علی ابن ایطاب (ع)
شهرستان راور

شایعترین بیماریهای غیرواگیر

▶ فشار خون بالا

▶ دیابت

▶ سکته مغزی

▶ سرطان



فشار خون

زمانی که قلب خون را به درون رگها پمپ می کند از نیروی حاصل از آن فشار خون ایجاد می شود.

علایم فشار خون بالا

- ◆ سردرد در ناحیه پس سر
- ◆ سرگیجه
- ◆ تاری دید
- ◆ تپش قلب
- ◆ تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت
- ◆ درد قفسه سینه

*فشار خون بالا معمولاً علامتی ایجاد نمیکند. به همین دلیل به

فشار خون بالا، «قاتل خاموش» هم می گویند*

اندازه گیری فشار خون

تنها راه تشخیص فشارخون بالا، اندازه گیری آن با دستگاه فشارسنج است. با یک بار اندازه گیری فشارخون، نمی توان فشارخون بالا را تشخیص داد در افرادی که فشارخون طبیعی دارند، حداقل هر دو سال یک بار باید فشارخون خود را کنترل کنند.

رعایت نکات ضروری در اندازه گیری صحیح فشار خون

◆ نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشارخون، سیگار، چای، قهوه و یا سایر نوشیدنی های انرژی زا استفاده نکنید.

◆ نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشارخون، فعالیت بدنی شدید نداشته باشید.

ناشتا نباشد.

◆ قبل از اندازه گیری فشارخون مثانه خالی باشد.

◆ در صورتی که نیاز است به طور منظم فشارخون خود را اندازه گیری کنید، بهتر است هر روز در یک زمان مشخص، این کار را انجام دهید.

◆ برخی افراد در زمان ملاقات با پزشک فشارخون بالا دارند اما در منزل فشارخون طبیعی دارند، بنابراین اندازه گیری فشارخون در منزل مفید است.

توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا

غذاهای حاوی کلسیم بالا مثل لبنیات کم چرب استفاده کنید.

غذاهای حاوی پتاسیم بالا مثل موز، پرتقال، گوجه فرنگی و کیوی مصرف کنید.

روزانه ۵نوبت میوه و سبزی بخورید.

میوه ها و سبزیجات موثر در کاهش فشار خون

سیر گوجه فرنگی* تره* شنبلیله* شوید* کرفس* لیموترش* گلابی* زیتون* پیاز

*حداقل دو بار در هفته ماهی بخورید.

*گوشت بدون چربی مصرف کنید.

*مواد غذایی آماده پرنمک مانند؛ فست فود، سوسیس، کالباس، چیپس و ...

*را استفاده نکرده و یا مصرف آن را محدود کنید.

*حذف نمک، عامل پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا

*به غذای کودک زیر یکسال نمک اضافه نکنید تا ذائقه او به

*غذاهای شور عادت نکند.

*نمک پاش را از سر سفره بردارید.

فعالیت بدنی؛ عاملی برای کاهش فشار خون

- ◆ هنگام صحبت با تلفن، راه بروید.
- ◆ در باغچه کوچک منزل خود باغبانی کنید و برگ‌های خشک را جمع کنید.
- ◆ کارهای خانه را انجام دهید برای مثال جارو بزنید و زمین را دستمال بکشید.
- ◆ با بچه‌هایتان بازی کنید و با آن‌ها به پیاده روی بروید.
- ◆ خودروی خود را در جایی دورتر از مرکز خرید پارک کنید و تا آن‌جا پیاده روی کنید.
- ◆ برای خرید مایحتاج روزمره و هنگام رفتن به خانه یا محل کار، مسیر را پیاده طی کنید و یا از دوچرخه استفاده کنید.

کنترل فشار خون با اجتناب از مصرف دخانیات

از افراد سیگاری اجتناب کنید. زیرا در معرض سیگار دیگران بودن نیز ما رادر خطر فشار خون بالا قرار می‌دهد. استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب، خطر ابتلا به فشار خون بالا، گرفتگی عروق و نهایتاً ایجاد حمله قلبی و سکته می‌شود.



دیابت

دیابت قندی نوعی بیماری است که در اثرافزایش غلظت گلوکز خون ایجاد می‌گردد که این افزایش گلوکز در اثربود انسولین در خون یا نقصان گیرنده‌های انسولین در سلولهای جذب کننده گلوکز، بوجود می‌آید. این بیماری حالت ارثی و اکتسابی دارد.

درمان دیابت

رژیم غذایی و محدود کردن انرژی دریافتی

فعالیت بدنی و ورزش دائمی و منظم

استفاده از داروهای کاهنده قند خون

آموزش و پایش دائمی مقدار قند خون (خود مراقبتی)

آموزش‌های لازم به افراد دیابتی

۱- کنترل وزن

۲- برنامه غذایی

۳- ورزش و فعالیت بدنی

۴- مراقبت از پا

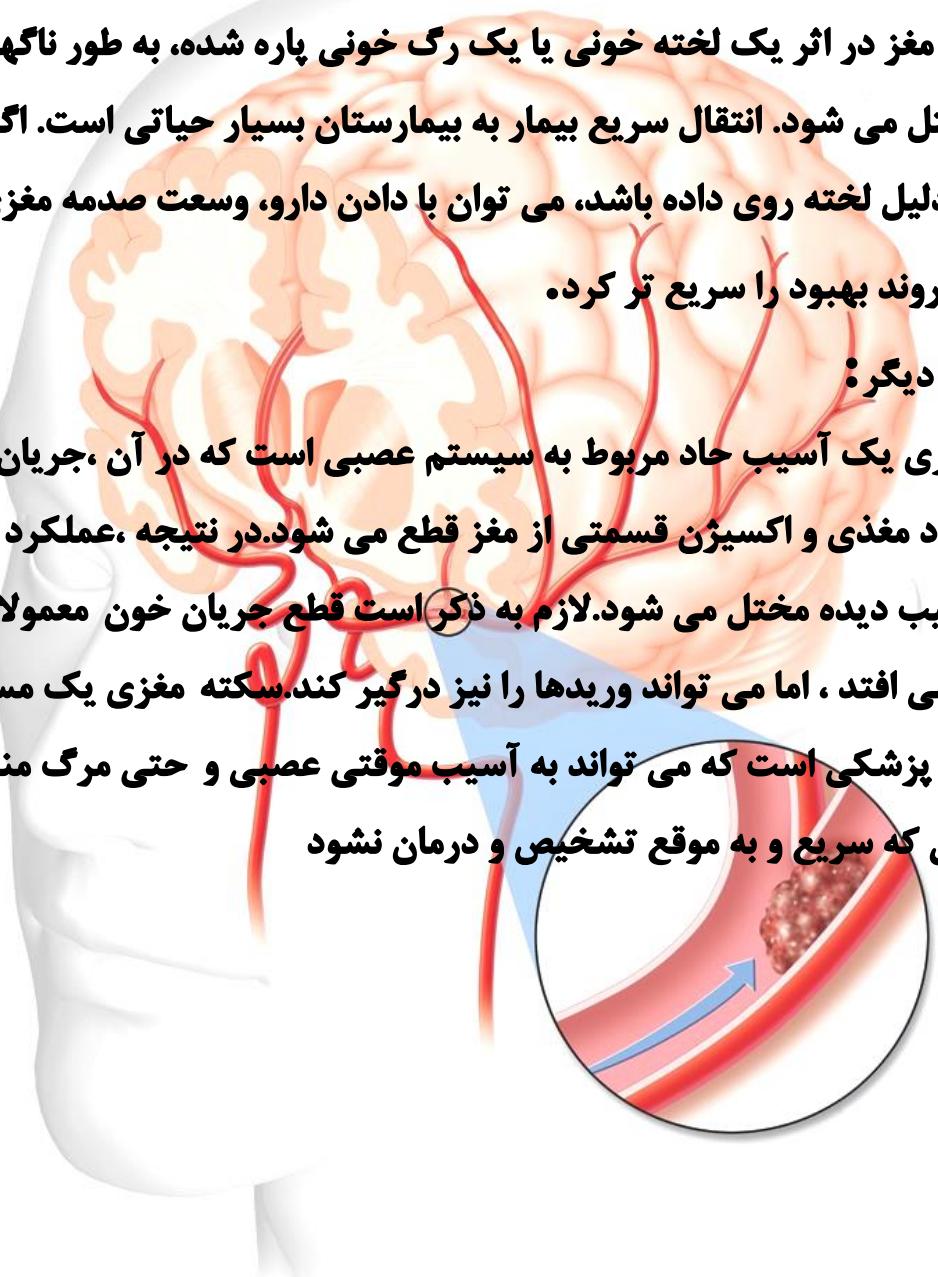
۵- ترک مصرف دخانیات

سکته مغزی

اصطلاح «سکته مغزی» وضعیتی را توصیف می کند که در آن، جریان خون یک قسمت از مغز در اثر یک لخته خونی یا یک رگ خونی پاره شده، به طور ناگهانی و جدی مختل می شود. انتقال سریع بیمار به بیمارستان بسیار حیاتی است. اگر سکته مغزی به دلیل لخته روی داده باشد، می توان با دادن دارو، وسعت صدمه مغزی را محدود و روند بهبود را سریع تر کرد.

به عبارت دیگر:

سکته مغزی یک آسیب حاد مربوط به سیستم عصبی است که در آن، جریان تامین کننده مواد مغذی و اکسیژن قسمتی از مغز قطع می شود. در نتیجه، عملکرد عصبی ناحیه آسیب دیده مختل می شود. لازم به ذکر است قطع جریان خون معمولاً در شریان ها اتفاق می افتد، اما می تواند وریدها را نیز درگیر کند. سکته مغزی یک مساله اورژانسی پزشکی است که می تواند به آسیب موقتی عصبی و حتی مرگ منجر شود، در صورتی که سریع و به موقع تشخیص و درمان نشود.



علائم سکته مغزی

* ضعف، سوزن سوزن شدن یا مور مور شدن دست و پا یا هر دو؛ ممکن است این علائم در یک طرف بدن ظاهر شوند. فلج اندام‌ها هم ممکن است رخ دهد.

* مشکلات بینایی از جمله تاری دید، کاهش بینایی، دوربینی و حتی نابینایی کامل، می‌تواند از علائم سکته مغزی باشد.

* مشکلات تکلم، برخی از بیماران توان روان صحبت کردن را از دست می‌دهند.

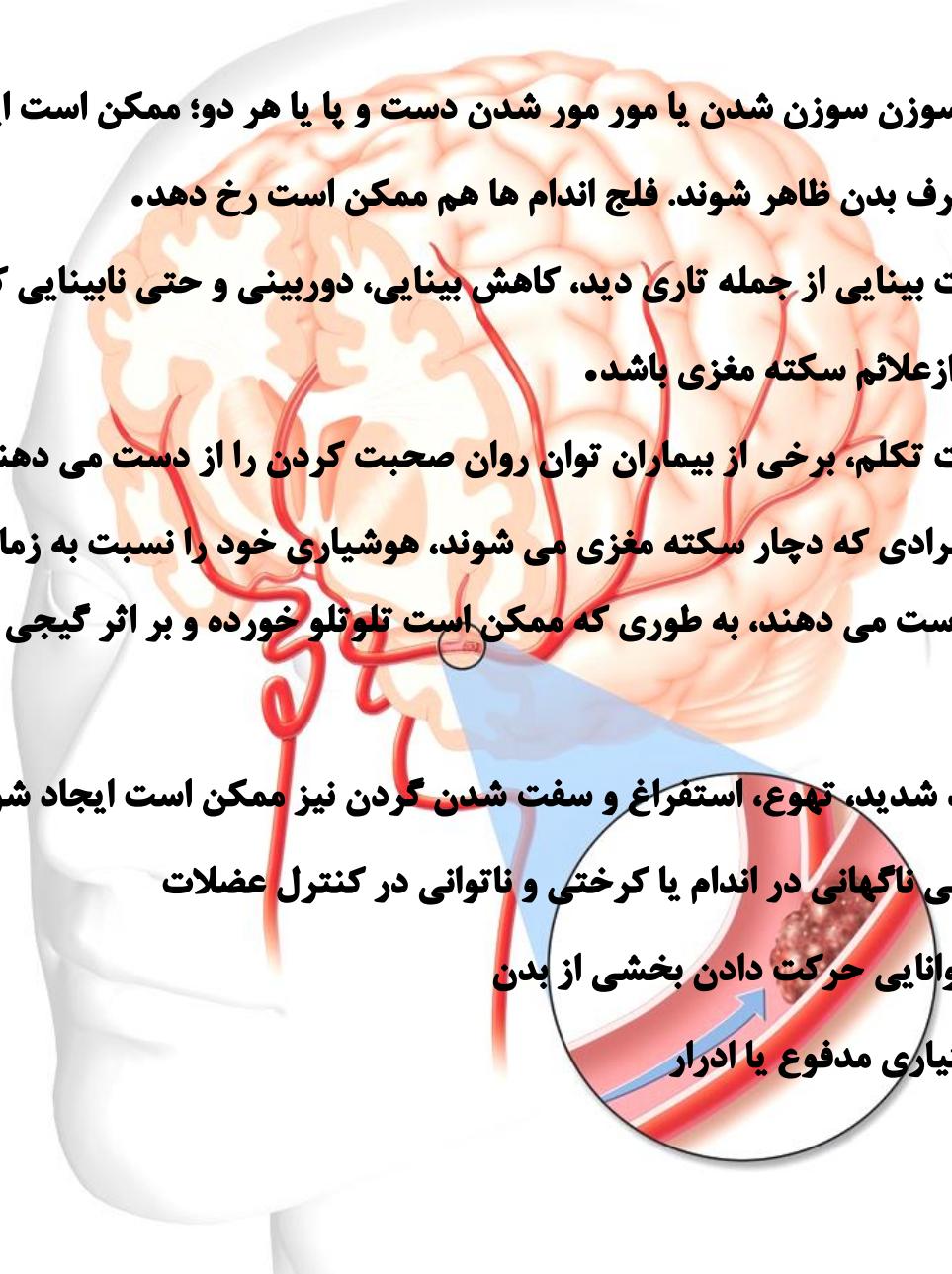
* گاهی افرادی که دچار سکته مغزی می‌شوند، هوشیاری خود را نسبت به زمان و مکان حاضر از دست می‌دهند، به طوری که ممکن است تلو تلو خورده و بر اثر گیجی به زمین بیفتند.

* سردرد شدید، تهوع، استفراغ و سفت شدن گردن نیز ممکن است ایجاد شود.

* سنگینی فاگهانی در اندام یا کرختی و ناتوانی در کنترل عضلات

* عدم توانایی حرکت دادن بخشی از بدن

* بی اختیاری مدفوع یا ادرار



شناخت عوامل سکته مغزی، کلید پیشگیری از آن هستند.

این عوامل عبارت اند از:



*داروهای ضد انعقادی برای کاهش احتمال تشکیل لخته

*داروهای ضد پرفشاری خون در صورت ابتلا به فشار خون بالا

سرطان

سرطان یکی از بیماریهای است که بدلیل رشد غیرطبیعی سلولهای بدن به وجود می آید. کلمه متاستاز بدین معنی است که سلولهای بدن بطور غیر قابل کنترلی تکثیر می شوند و در تمام قسمت های بدن شیوع پیدا می کنند. رشد غیرطبیعی این سلولها در نهایت منجر به تشکیل توده های بزرگ میگردد. این تومورها به دو دسته تومورهای خوش خیم و بد خیم تقسیم شده که تومورهای خوش خیم تهدید کننده حیات نمی باشند.

عوامل سرطان زا:

انواع دخانیات : سیگار ، چیق ، قلیان ، پیپ و جویدن ترکیبات حاوی برگ تنباکو از مهمترین سرطانزاهای ایران هستند که می توانند در بیشتر اعضاء بدن تولید سرطان کنند.) لب ، حنجره ، ریه ، مری ، مثانه ، رکتوم ، ،

اشعه آفتاب : اشعه ماوراء بنفس نور آفتاب در پوست خاصیت سرطانزائی شدید دارد. انواع دیگر اشعه مانند اشعه ایکس که در رادیوگرافی مورد استفاده قرار می گیرد و یا انواعی از اشعه که بدنبال انفجارات اتمی در محیط منتشر می گردد ، از جمله سرطانزاهای بسیار شدید می باشند.



بیمارستان علی ابن ابی طالب (ع)
شهرستان راور

الکل : ماده شیمیائی الكل اتیلیک موجود در نوشابه های الكلی از جمله شراب ، آبجو ،

عرق و غیره در ایجاد بسیاری از سرطانها مؤثر است.

ویروسها : نقش ویروسها در بسیاری از سرطانها مانند سرطان دهانه رحم و انواعی از سرطانهای خون و لymph مشخص شده است. مثلا ویروس هپاتیت ب در ایجاد دیررس سرطان کبد مؤثر است.

روش تغذیه : مصرف برخی از انواع غذاها در ایجاد یا جلوگیری از پیدایش بعضی از سرطانها تاثیر دارد. مانند نوشیدن نوشابه های بسیار داغ (چای ، قهوه و ...) خوردن غذاهای داغ ، فقر غذائی و کمبود ویتامین آ ، استفاده ناکافی از میوه جات و سبزیجات تازه ، مصرف ماهی خشک و نمک زده ، ترشیجات ، سوریجات ، مصرف زیاد چربیهای حیوانی و مواد سرخ کرده ، مصرف زیاد کلم و سیب زمینی در ایجاد برخی سرطانها نقش دارند

مواد شیمیائی و مشاغل : تماس با اغلب مواد شیمیائی مانند اغلب رنگها ، تنفس گرد و غبار برخی معادن و خوردن برخی مواد شیمیائی



اصول ۵۵ کافه در پیشگیری از سرطان

۱. از مصرف دخانیات پرهیز کنید.

۲. فعالیت بدنی منظم داشته باشید.

۳. وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید.

۴. تغذیه سالم داشته باشید.

۵. خود را در برابر عفونتها محافظت کنید.

۶. از پوست خود محافظت کنید.

۷. در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید.

۸. زندگی روانی معنوی سالمی داشته باشید.

۹. زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید.

۱۰. در صورت دارا بودن علایم هشدار دهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید